



SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA YANG DIMODIFIKASI
PADA SISWA KELAS VII-2 SMP NEGERI CECAR KECAMATAN BULANG
TENGAH SUKU ULU KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam
Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:
IRHANDI KUSUMA
NIM : 1313912008**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

❖ Motto

- **“Hidayah tidak akan datang jika tidak kamu cari dan berusaha untuk mendapatkannya”.**

❖ Persembahan

- **Bapak dan emak (H. Akiah & Hj. Salabiah) yang telah memberikan segalanya demi keberhasilanku.**
- **Istri tercinta, Ratna Ningsih yang dengan sabar mendampingi dan memberi semangat baik moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.**
- **Anak-anakku tersayang (Muhammad Zaky Syaifullah & Dwi Agustina Rahmadani) yang memberikan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini.**
- **Teman-teman PSKGJ, terima kasih untuk semuanya.**

ABSTAK

Irhandi Kusuma 2014: **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Pada Siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas**. Skripsi. Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas. Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah, guru dan siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas dengan jumlah siswa 32 siswa, yang terdiri dari 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Penelitian ini hanya berlaku pada subyek yang diberikan perlakuan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember hingga januari 2014. Adapun hasil Penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan pelajaran lompat jauh dengan media pembelajaran yang dimodifikasi. Data menunjukkan bahwa dari pra siklus siswa yang telah mencapai KKM hanya 15,62%, maka pada akhir siklus pertama siswa yang telah mencapai KKM ada 53,2%, dan pada akhir siklus kedua siswa yang telah mencapai nilai KKM ada 71,87%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan media modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Media Pembelajaran, Lompat Jauh

ABSTRAK

Irhandi kusuma 2014: **Efforts to Improve Learning Outcomes Long Jump Squat style with Media Using The Modified on Grade VII-2 SMP Negeri cecar District of Bulang Tengah Suku Ulu Regency of Musi Rawas.** Thesis. Graduate Education Programs For Teachers, University of Bengkulu.

This study aims to improve learning outcomes in the long jump squat style class VII-2 SMP cecar District of Bulang middle parts of Musi Rawas Ulu. The subjects of this study are 32 students, consisting of 20 boys and 12 students daughters. This study uses action research where the results of this study apply only to the subjects given treatment. Implementation of the study from December 2013 to January 2014. The results showed an increase in student learning outcomes after the lesson given the long jump with a modified tool. The data show that of the pre-cycle students who have achieved only 15.62% KKM, then at the end of the first cycle of students who have reached a value of 53.2% KKM there, and at the end of the second cycle students who have achieved 71.87% KKM there. It can be concluded that the application of the modified media in teaching long jump squat force on class VII-2 SMP Cecar middle Bulang District of Ulu Musi Rawas tribe can Improve student learning outcomes.

Keywords: Learning Outcomes, Media, and Long Jump.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjat puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas”. Tujuan penulisan sekripsi ini untuk melengkapi persyaratan guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi PSKGJ Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Sehubungan dengan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr.Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Bapak Prof.. Rambat Nur Sasongko, M.Pd. Selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
3. Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi, selaku Ketua Program PSKGJ FKIP Universitas Bengkulu.

4. Bapak Drs. Sugiyanto, M.Pd, selaku pembimbing 1, yang memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini serta masukan dan selalu memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dian Pujiyanto, S.Pd. Jas, M.Or, selaku pembimbing 2, yang juga memberikan bimbingan dan masukan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program PSKGJ Universitas Bengkulu, yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
7. Ibu Dra. Marsenani selaku orang tua pada program PSKGJ Universitas Bengkulu.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya, penulis doakan semoga kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT.

Bengkulu, Januari 2014

Penulis,

IRHANDI KUSUMA

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Penjaskes (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, Seluruhnya merupakan hasil karya saya Sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh bagian atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu , Januari 2014
Mahasiswa

Meterai Rp 6000,-

Irhandi Kusuma
NPM. 1313912008

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	Xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian ..	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran Atletik.....	7
2. Hakikat Teknik Lompat Jauh.....	8
2.1.Pengertian Lompat Jauh 8Teknik Lompat Jauh.....	8
2.2.Teknik lompat jauh.....	9
3. Modifikasi Dalam Pembelajaran	13
4. Modifikasi Media Pembelajaran.....	15
B. Kajian teori yang Relevan.....	17
C. Kerangka Pikir	18
D. Hipotesis Tindakan	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Subjek Penelitian	19
C. Waktu dan tempat Penelitian	19
a. Tempat Penelitian	19
b. Waktu Penelitian	20
D. Prosedur Penelitian	20
a. Kegiatan Dalam Siklus	21
1. Perencanaan (<i>planning</i>).....	21
2. Pelaksanaan (<i>acting</i>)	21
3. Pengamatan (<i>observing</i>)	22
4. Refleksi(<i>reflection</i>).....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Data	29
2. Hasil Pengolahan Data.....	45
B. Pembahasan	47
.....	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
----------------------	----

Daftar Pustaka	52
----------------------	----

Lampiran.....	53
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar: 1 Lapangan Lompat Jauh	9
Gambar 2 : Awalan dari star berdiri persiapan sampai dengan menolak	10
Gambar 3 : kaki tolak dan gerakan pada saat menolak	11
Gambar 4: sikap badan di udara	12
Gambar 5: posisi mendarat.....	12
Gambar 6. Latihan saat menggunakan media pembelajaran.....	17
Gambar 7. Siklus.....	20
Gambar 8. Grafik Perbandingan Antar Siklus.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Instrumen Pelaksanaan Tes	24
Tabel 2. Instrumen Observasi Siswa	25
Tabel 3. Instrumen Observasi Guru	26
Tabel 4. Data Siswa Kelas VII-2 SMP NEGERI Cekar	29
Tabel 5. Hasil tes Lompat Jauh Gaya Jongkok pra siklus	33
Tabel 6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1	36
Tabel 7. Instrumen observasi siklus 1.....	35
Tabel 8 .Hasil tes keterampilan Lompat Jauh Gaya JongkokSiklus 1 ..	40
Tabel 9. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus 2	42
Tabel 10. Instrumen observasi guru siklus 2.....	43
Tabel.11 Hasil tes keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 2.....	44
Tabel.12. Hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok dari awal, siklus 1 dan siklus 2.....	tes 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat keterangan melaksanakan Penelitian.....	53
Lampiran 2. Surat izin penelitian.....	54
Lampiran 3. Instrumen observasi Pelaksanaan Tes	55
Lampiran 4. Instrumen Observasi Siswa	56
Lampiran 5. Instrumen Observasi Guru	57
Lampiran 6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pra Skilus	58
Lampiran 7. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Skilus 1.....	59
Lampiran 8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Skilus 2	60
Lampiran 9. Hasil tes Lompat jauh Gaya jongkok Pra Siklus	61
Lampiran 10. Hasil tes Lompat jauh Gaya jongkok Siklus 1	62
Lampiran 11. Hasil tes Lompat jauh Gaya jongkok Siklus 2	63
Lampiran 12. Instrumen Observasi Guru Siklus1	64
Lampiran 13. Instrumen Observasi Guru Siklus2	65
Lampiran 14. RPP.....	66
Lampiran 14. Gambar saat latihan dengan Media kardus.....	70
Lampiran 15. Daftar riwayat hidup.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang dilakukan dalam pengembangan daya gerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Lompat jauh pertama kali dikenal sekitar 2800 tahun yang lalu pada masa Yunani kuno yang dipertandingkan dalam olimpiade kuno. Lompat jauh yang dilakukan pada zaman dahulu dikenal sebagai suatu keahlian para prajurit Yunani kuno, dan sampai saat sekarang menjadi salah satu nomor cabang olahraga atletik.

Lompat jauh merupakan olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan guna mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh bertujuan melakukan lompatan sejauh-jauhnya menuju titik yang telah ditentukan. Dalam lompat jauh terdapat empat komponen utama yaitu lari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara/melayang dan mendarat. Jadi, dalam lompat jauh selain mengandalkan kecepatan berlari, kekuatan kaki juga harus diperhatikan dalam melakukan tolakan lompatan. Kemudian sikap pada saat melayang di udara harus juga diperhatikan agar dapat meraih hasil lompatan sejauh mungkin. Dan yang terakhir posisi pada saat mendarat harus diperhatikan untuk mengurangi resiko cidera.

Terdapat beberapa macam gaya dalam olahraga lompat jauh, antara lain, gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya jalan di udara. Dari ketiga gaya lompatan tersebut, gaya jongkok merupakan gaya yang paling sederhana untuk dipelajari/diajarkan kepada siswa karena tingkat kesulitannya lebih rendah dari pada gaya yang lainnya.

Meskipun cabang atletik ini terlihat mudah dalam melakukannya, namun masih banyak kesulitan dalam pengajarannya, terutama di sekolah, terutama pada anak-anak usia muda atau siswa SMP. Kesulitan yang sering dijumpai antara lain, penjelasan guru terhadap siswa yang monoton yang mengakibatkan kebosanan pada siswa. Kemudian kurangnya sarana dan prasarana fasilitas olahraga dalam melakukan cabang olahraga ini, serta kurang minatnya para siswa dengan cabang olahraga ini. Kesulitan-kesulitan di atas tentunya sangat berpengaruh pada pencapaian hasil maksimal pada cabang atletik lompat jauh ini.

Berdasarkan hasil observasi pada SMP Negeri Negeri Cekar kelas VII-2, peneliti menemukan berbagai kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa masih kesulitan dalam melakukankan lompat jauh dengan teknik yang benar. Dengan adanya permasalahan yang terjadi, tentunya ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pembelajaran teknik lompat jauh gaya jonkok yang benar dan meningkatkan hasil belajar para siswa.

Cara yang dapat dilakukan antara lain, memberikan materi yang menarik, menggunakan alat bantu sederhana, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh, dan modifikasi media pembelajaran menggunakan alat yang sederhana. Metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran dengan menggunakan alat yang sederhana merupakan salah satu metode baru yang lebih menarik guna meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan adanya Model Pembelajaran, Media yang bervariasi diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas Praktik dan kompetensi yang diharapkan.

Dasar inilah Peneliti mencoba melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), agar dapat meningkatkan Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa Kelas VII-2 SMP Negeri Cekar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas”.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah diatas diperoleh permasalahan sebagai berikut:

- 1). Kurangnya media pendukung
- 2). Penjelasan yang monoton dan kurang menarik tentang cara melompat.
- 3). Kurangnya minat siswa dalam melakukan olahraga cabang atletik.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah yang akan diteliti, maka peneliti perlu membatasi ruang lingkup pembahasan masalah dalam penelitian, peneliti membatasi permasalahan dalam aspek pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah penerapan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas.
2. Apakah penerapan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah penerapan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas.
2. Mengetahui apakah penerapan media yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai bahan informasi bagi :

1. Bagi Siswa, agar memiliki pemahaman dalam pengetahuan tentang teknik dasar lompat jauh melalui modifikasi media dalam rangka meningkatkan hasil belajar dan prestasi lompat jauh.
2. Bagi Guru, sebagai sumbangan bagi guru-guru meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi media.

3. Bagi Sekolah, sehingga siswa mengikuti latihan dapat mencapai prestasi dalam setiap perlombaan yang tentunya hal tersebut membawa nama baik sekolah.
4. Bagi peneliti, sebagai pengembangan pengetahuan dalam penelitian tindakan kelas serta penerapan metode yang akan digunakan untuk selanjutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran Atletik

Atletik adalah suatu cabang olahraga individu yang dikenal sebagai ibu olahraga kerana dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani kemampuan kwalitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerak, baik dalam olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tenaga.

“Atletik merupakan istilah yang sudah di alih bahasakan dari berbagai istilah sebelumnya. Sebenarnya istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “ Athlon” yang memiliki makna bertanding atau berganda. Istilah athlon hingga saat ini masi sering digunakan seperti yang kita dengar kata “ pentathlon” atau “Decathlon”. Pentathlon memiliki makna panca lomba meliputi lima jenis lomba sedangkan decathlon adalah dasar lomba. Meliputi sepuluh jenis lomba”(Syarifudin,1992:80)

Nomor-nomor yang diperlombakan atletik nomor lari yang terdiri dari lompat, lempar,jalan cepat. Semuanya semuanya tersebut dipertandingkan pada nomor-nomor sebagai berikut:

1. Nomor lari, lari sprin : 100m, 200 m dan 400 m, lari menengah: 800 m dan 1500 m, lari jarak jauh dari lari 5000 m sampai kepada lari marathon.

2. Nomor lompat : Lompat jauh, lompat tinggim lompat jangkit, lompat galang.
3. Nomor lempar : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, lempar martil.
4. Nomor jalan cepat (Saputra, 2001:1)

2. Hakikat Teknik Lompat Jauh

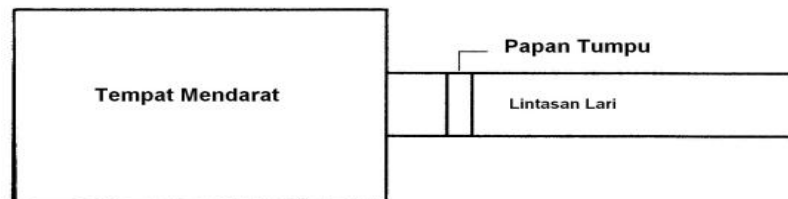
2.1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah “ keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan kedepan sejauh mungkin, menurut Syaripuddin.(1992:90), bahwa lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan hasil kecepatan awalan, tolakan kaki pada papan tolakan, saat melayang dan posisi pada waktu mendarat. Dalam rangka untuk mencapai lompat jauh adalah diawali dengan lari *sprint* untuk mencapai ketinggian maksimum yang terakhir dengan pendaratan yang sempurna dengan berusaha menghindari jatuh duduk pada bak lompatan. Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah

suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara), yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Gambar: 1
Lapangan Lompat Jauh
Sumber: Muhajir, Ali Satia Graha, (2011:156)



2.2. Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh selain harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan juga harus menguasai dan memahami teknik dalam menguasai teknik-teknik dasar dari lompat jauh itu sendiri untuk melakukan gerakan lompat jauh itu sendiri antara lain:

a) Awalan atau ancang-ancang

Syarifuddin (1992:90) menjelaskan bahwa” yang dimaksud dengan awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari

untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)". Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan keatas kedepan.

Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap.

1. Jarak untuk putra 40 sampai 50 M
2. Jarak untuk putri 30 sampai 45 M

Gambar 2
Awalan dari star berdiri persiapan sampai dengan menolak
Sumber: Muhajir, Ali Satia Graha (2011:41)



b) Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat, dimana sebelum sipelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh keatas melayang di udara.

Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti pula merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Pada saat melakukan tolakan adalah bersama dengan menolakkan kaki tolakan yang sekuat-kuatnya keatas kedepan tepat pada papan tolakan, kaki belakang di ayaunkan sekuat-kuatnya keatas kedepan lurus di bantu dengan mengayunkan kedua tangan ke depan.

Gambar 3
kaki tolak dan gerakan pada saat menolak
Sumber: Muhajir, Ali Satia Graha (2011:41)



c) Sikap di udara

Saputra (2001:51) menjelaskan bahwa "setelah melompat menumpu pada balok tumpuan maka badannya akan terangkat keudara dengan sikap jongkok, ada beberapa prinsip yang harus dilakukan untuk melayang diudara:

1. Pada saat melayang kaki diayun dan diangkat kedepan.

2. Kaki tolak selepas dari papan tumpuan diayunkan kembali kedepan bersamaan atau sejajar dengan kaki ayun
3. Sikap badan dibusungkan kedepan
4. Lengan diluruskan kedepan membentuk sikap jongkok
5. Kepala menghadap kedepan.

Gambar 4
sikap badan di udara
Sumber: Muhajir, Ali Satia Graha (2011:42)



d) Mendarat

Menurut saputra (2001:52) pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangan ke depan sejauh-jauhnya kemuka sambil ia tidak kehilangan keseimbangan badannya.

Gambar 5
posisi mendarat



Dari gambar diatas dapat dijelaskan Tahap-tahap gerakan dalam melompat yaitu: Saat menolak (*take off*), pada saat di udara (melayang) dan persiapan untuk mendarat. Ada beberapa yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. Pada saat akan mendarat hendaknya melakukan gerakan sebagai berikut :
 - Luruskan kedua tangan kedepan
 - Rapatkan kedua kaki
 - Bungkukan badan kedepan gaya apapun yang digunakan
 - Ayunkan kedua tangan kedepan
 - Berat badan dibawa kedepan
2. Pada saat mendarat hendaknya melakukan gerakan sebagai berikut:
 - Usahakan jatuh pada kedua ujung kaki rapat sejajar
 - Segera lipat kedua lutut
 - Bawa dagu kedada sambil mengayunkan kedua tangan kebawa arah depan.

3. Modifikasi Dalam Pembelajaran

Adanya modifikasi dalam pembelajaran sangatlah penting. Karena hal ini akan memberikan pengalaman baru bagi siswa. Selain itu modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan, hal ini sesuai

dengan pendapat Rusli Lutan (1988) dalam www.answer.question.com

bahwa modifikasi dalam pendidikan perlu dengan tujuan, antara lain;

- a).Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- b).Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c).Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Kemudian menurut AUSSIE dalam www.answer.question.com bahwa pengembangan modifikasi pendidikan jasmani berguna untuk;

- a) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- b) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
- c) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa
- d) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat di atas jelas bahwa modifikasi dalam pendidikan jasmani akan memberikan kemudahan bagi siswa dalam belajar gerak. Sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan harapan para pendidik.

4. Modifikasi Media Pembelajaran

Dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran maka pembelajaran tersebut harus dimodifikasikan. Menurut Yoyo (2010:9) Ada beberapa hal yang perlu dimodifikasi dalam pembelajaran yaitu :

1. Peralatan.
2. Penataan ruang gerak
3. Jumlah siswa yang terlibat

Kemudian menurut Ateng dalam Yoyo (2010:11) hal-hal yang perlu dimodifikasi dalam permainan adalah;

1. Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu.
2. Ukuran lapangan diperkecil
3. Waktu diperpendek
4. Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak
5. Sederhanakan alat yang akan digunakan
6. Peraturan permainan disederhanakan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Dari pendapat di atas jelas bahwa dalam memodifikasi suatu pembelajaran terdapat banyak hal yang dapat dimodifikasi, dapat berupa peraturan permainan, waktu permainan, jumlah pemain, ukuran lapangan, atau modifikasi alat pembelajarannya. Dan salah satu yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran menurut ahli di atas adalah peralatan.

Berkaitan dengan modifikasi, dalam hal ini penulis mengambil mengambil modifikasi media peralatan yaitu “kardus” untuk pembelajaran lompat jauh. Dengan modifikasi media kardus sebagai sarana lompat jauh, diharapkan siswa dapat menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Bentuk-bentuk Latihan modifikasi media pembelajaran kardus antara lain :

- Kardus dideretkan sebanyak 1 sampai 5 kardus
- Ketinggian 1-3 kardus di susun keatas, jaraknya 2 meter
- Siswa dibuat empat kelompok barisan
- Siswa dibariskan di belakang kardus sebelum melakukan lompatan dengan kelompok yang telah ditentukan.

Cara melakukannya: Siswa berdiri dibelakang kardus yang telah dideretkan, melompati rintangan-rintangan dari kardus secara bergantian. Latihan pertama melewati lima kardus dengan ketinggian satu kardus atau +- 30cm yang dilakukan secara perulangan dengan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang telah diperagakan oleh peneliti, latihan kedua siswa ditambah dengan beban gerak untuk melewati rintangan dari kardus dengan ketinggian dua kardus dan selanjutnya latihan ketiga siswa ditambah lagi beban geraknya yaitu dibebankan agar siswa dapat melakukan lompatan dengan teknik dasar lompat jauh dengan benar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Latihan lompat jauh

B. Kajian terdahulu yang relevan

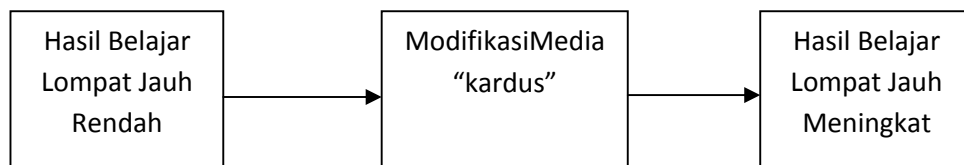
Kajian terdahulu yang relevan dalam penelitian ini dipergunakan untuk mendukung kajian teori yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun kajian terdahulu yang relevan dalam penelitian ini adalah:

1. Ikhsanul Akmal (2011), melakukan penelitian dengan judul: “Upaya peningkatan kemampuan dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung (Scheper) melalui metode driil siswa kelas VII SMP Negeri Srimulyo kecamatan Suku Tengah Lakitan Ulu Terawas Kabupaten Musi Rawas. Dari penelitian tersebut memberikan sumbangan dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung sebesar 2,52%.

2. Susilo Yulianto (2011), melakukan penelitian dengan judul:”upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran bila pada siswa SMP Negeri 10 Palembang. Diperoleh hasil belajar memberikan sumbangan mencapai 12% dari ketuntasan belajar.

C. Kerangka Pikir

Melalui penerapan modifikasi media “kardus” diharapkan proses belajar mengajar menjadi menyenangkan dan siswa menjadi tertarik dengan model pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.



D. Hipotesis Tindakan

Dengan diterapkannya modifikasi media dalam pembelajaran lompat jauh, diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada cabang atletik lompat jauh gaya jongkok.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Suharsimi (2006:3) bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa tindakan, yang disengaja dimunculkan dan terjadi dalam suatu kelas yang bersama. Jadi penelitian tindakan kelas ini adalah suatu penelitian yang merujuk ke sebuah kelas.

Sehingga dari pendapat ini dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini berlaku hanya untuk kelas tersebut. Dan dalam penelitian ini yang utama diamati adalah proses dari pemberiaan tindakan oleh guru.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas. Adapun subyek penelitiannya adalah siswa kelas VII 2 yang terdiri dari 32 siswa.

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

a. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini mengambil lokasi di SMPN Cecar Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu Kabupaten Musi Rawas pada kelas VII-2.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun ajaran 2013-2014 dengan rentang waktu dari Desember 2013 s.d Januari 2014..

D. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari Dua Siklus. Fokus permasalahan Perencanaan Tindakan, dan Pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, Analisis, serta Refleksi disebut satu siklus.

Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut :

1. Perencanaan Tindakan.
2. Pelaksanaan Tindakan.
3. Pengumpulan Data (pengamatan /observasi).
4. Refleksi (Analisis dan Interpretasi).

Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 7. Siklus
Sumber : www.siklus



a) Kegiatan Dalam Siklus**1. Perencanaan (*planning*).**

Rincian kegiatan yang dilakukan pada Tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Membuat skenario modifikasi alat pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh gaya jongkok berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Menyiapkan Media berupa alat bantu yaitu "Kardus" dan peralatan modifikasi yang di anggap perlu.
- c. instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar.

2. Pelaksanaan (*acting*)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

- a. Mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok yang telah pada pertemuan atau pada pertemuan sebelumnya.
- b. Menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- c. Memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- d. Menjelaskan tahap-tahap penggunaan Media "Kardus".

- e. Menjelaskan kelebihan metode dengan menggunakan media "Kardus".
- f. Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- g. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan perlombaan.
- h. Melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

3. Pengamatan (*observing*).

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan Media "Kardus". Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

4. Refleksi (*reflecting*)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan sesuai penetapan dari KKM, indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik Pengumpulan data yang diperlukan dalam Penelitian ini antara lain :

1. Metode Nilai Tes (Hasil Belajar)

Tes dilakukan berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, guna untuk mengukur hasil belajar siswa pada saat proses belajar mengajar berlangsung, bentuk tes yang diberikan menggunakan 4 Aspek Tes pada Lompat jauh Gaya Jongkok.

2. Metode Observasi

Tes pengamatan tentang aktivitas siswa saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Observasi oleh Pengamat sejauh mana keterlibatan aktif, kreatif antara guru dengan siswa saat proses belajar mengajar.

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen observasi Pelaksanaan Tes Lompat Jauh

Tabel 1. Instrumen Pelaksanaan Tes

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan awalan dengan benar		
2	Tumpuan tolakan tepat di papan tolakan		
3	Pada saat melayang kaki diangkat dan diayunkan kedepan		
4	Sikap badan dibusungkan ke depan		
5	Lengan diluruskan kedepan membentuk sikap jongkok		
6	Pandangan lurus kedepan		
7	Kaki diluruskan kedepan		
8	Badan dibungkukkan kedepan		
9	Mendarat menggunakan kedua kaki		
10	Menghindari jatuh duduk pada bak lompatan		

Keterangan :

Skala Penilaian : 9-10 : Baik Sekali

7-8 : Baik

5-6 : Sedang

3-4 : Kurang

1-2 : Kurang Sekali

2. Instrumen Observasi Siswa

Tabel 2. Instrumen Observasi Siswa

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah		
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib		
3	Siswa serius melaksanakan Tes		
4	Siswa hadir pada saat Tes		
5	Memperhatikan penjelasan dari guru		
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran		
7	Siswa aktif bertanya pada guru		
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman		
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran		
10	Situasi pembelajaran terkendali		

Sumber, Arikunto S (2006:32)

Keterangan :

Skala Penilaian: 9-10: Baik Sekali

7-8 : Baik

5-6 : Sedang

3-4 : Kurang

1-2 : Kurang Sekali

3. Instrumen Observasi Guru

Tabel 3. Instrumen Observasi Guru

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran		
2	Menggunakan alat bantu / media		
3	Mengelola waktu secara efisien		
4	Memberi petunjuk penjelasan		
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa		
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa		
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing		
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran		
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran		
10	Melakukan penutupan Pembelajaran		

Keterangan :

Skala Penilaian : 9-10: Baik Sekali

7-8: Baik

5-6 : Sedang

3-4 : Kurang

1-2: Kurang Sekali

G. Teknik Analisis Data

Indikator keberhasilan pelaksanaan tes didapat dari data yang diperoleh akan dipersentasekan untuk diketahui seberapa persen kondisi siswa yang bersemangat ketika proses pembelajaran berlangsung. Dan data kuantitatif akan dipersentasekan untuk diketahui seberapa besar siswa yang dapat menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan betul.

Siswa dapat dikatakan telah mencapai nilai KKM apabila telah mencapai nilai 7, dan ketuntasan secara keseluruhan adalah 70%. Data hasil Penelitian diolah dengan menggunakan Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh jawaban tentang aktivitas siswa dan guru selama proses belajar mengajar berlangsung serta hasil tes lompat jauh gaya jongkok secara klasikal atau keseluruhan. Peneliti menggunakan rumus dari Arikunto Suharsimi (2006) yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Besarnya persentase yang diperoleh

F = frekuensi atau jumlah nilai siswa

N = Jumlah siswa

Analisis data kuantitatif yang digunakan adalah analisis deskriptif yang terdiri dari:

1. Hasil belajar dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus.

2. Observasi dengan analisis deskriptif berdasarkan hasil observasi aktifitas siswa dan observasi Proses Belajar Mengajar guru serta refleksi.